



もいおかYMCA ニュース



スプリングスクール開校

サンドイッチハウス作り。しかし、なかなかハウスにはなりません。



3月21日(火)から、3月25日(土)にかけて本町YMCAでスプリングスクールが開校されました。これは、長い春休みの間、工作、料理、科学、運動、国際理解様々な分野に挑戦してみようと言うことでもりおかYMCAでは、初の試みです。毎日5名から6名の子供たちがYMCAに集い、リーダー達と悪戦苦闘しながらその日のプログラムに取り組んでいました。

最終日の、国際理解のプログラムは、シタダ先生とケニアの文化について学びました。後半は、スワヒリ語の歌に熟中。



空き缶を使ったランプシェイド作り。スプレーで着色する時。緊張の一瞬です。

地の塩

ハンセン病という病気をご存知だろうか。人類の歴史とともにあるこの病気の患者は、病気からくる外的変容(手足の指、鼻などが腐敗してとれてしまう。)により、多くの人から、差別と偏見を受けてきた。

ペニシリンの発見とともに、この病気は根治されるようになったがやはり、社会的偏見は根強く多くの元患者の方々が日本各地の施設で暮らしておられる。

富士山のふもと、神山復生園を5年前に尋ねたことがある。病気自体は根治されているので、園でハンセン病の患者はひとりもいない。皆、一度は社会復帰をはたしたが、差別と偏見のため、職場を解雇され園に戻ってきた人々で皆、高齢者の方々だ。

その中の一人、外山富士雄さんにお会いしてお話を伺った。外山さんが発病したのは、小学生のころ、外山さんの指にできものが出来たのを母親がひどく心配していたのを子供心に覚えていると言う。ある日、白衣を来た大人の人がやってきて家中に白い粉を撒き、その日以来、外山さんは親、兄弟と別れ一度も会っていないようだ。

外山さんは、詩人として、暮らしていた。6畳のきちんと整頓された部屋の中で、ご自身の歩んできた人生を振り返り、これからの社会、次の世代に希望をたくして、ひたすら詩を作っておられた。僕には想像も出来ない苦しみを乗り越えてこられて外山さんの顔には静かな喜びが満ち溢れていた。(演)

両手の譜(うた)

外山 富士雄

右手は父ちゃん 左手は母ちゃん
……両手合わせて僕になるのや
とうちゃんの手はごつい僕の頭つかんで動きはらへん
焼いもの皮むく母ちゃんの手は短い指やった
小学5年春 山の療養所にはいる朝
母ちゃんがそと握らせてくれはった
五十銭はぬくうぬれとった
そして……四十年
父ちゃんも母ちゃんも死んでしもた
五十銭ものうなっただけど
母ちゃんの手はぬくもりはおほえてとる
父ちゃんは右の手 母ちゃんは左の手
……両手合わせて僕生きてるねん

新シリーズ お母さんの必殺技！！

少々、過激なタイトルとなりましたが、新年度とともに、新しいコーナーが誕生しました。今は、子育てに奮闘中、でも昔は〇〇だったのよ。とか、お菓子作りにかけてはちょっとうるさいのよ。とか、はたまた、「伊東家の食卓」のような裏技を知っているお母さん
 どんどん情報をお寄せください。

今回は、サッカークラブの高橋俊樹くん、和樹くんのお母さん高橋厚子さんに、簡単にできるダイエットを教えてくださいました。是非、皆さんもチャレンジしてみてください。



たった5分でも運動やウォーキングをすればそれなりに体脂肪は燃やせます。1日最低5分の“はや歩き”を今日からはじめてみませんか？

- ☆背筋をのばして
- ☆歩幅を大きく
- ☆まっすぐ前に足をだす。

※かかとから着地がポイントです。

運動、ウォーキングの30分前にコーヒー、or 紅茶を飲むと発汗作用とカフェインの覚醒作用でよりよい運動効果があります。

このイラストはランニングですが、ウォーキングで大切なのはフォーム、スピードです。お試ください。

「今度こそやせよう！」と心ひそかに思っている人も多いはず！

ダイエットは体重の減少ではなく、体脂肪を減らしてキュッと引き締まったボディを作るのがねらいです。体脂肪を燃やしてしなやかなボディメイクをめざしませんか。

Let's shape up !

有酸素効果で体脂肪をどれだけ燃焼できるかは気温によっても変わります。

暑すぎるとつかれもたまり動きがわるくなり発汗のわりには体脂肪が燃えないことも……

だから春は運動に適したseasonです。

Let's try

体脂肪を効率よく燃焼できる有酸素運動(ウォーキング、エアロ7ス)は15分以上続けないと効果はないと言われていますが

もいおかYMCA 4月の予定

4月15日(土)ベストキッズ練習(Aチーム)
 4月16日(日)鉄人杯サッカー大会
 4月23、29、サッカー盛岡地区予選
 4月30(日)アドベンチャークラブ、ベストキッズ

アドベンチャークラブ 南の国でおおはしゃぎ。

アドベンチャークラブ99年度最後の活動が、4月2日、けんじワールドで行われました。当日は、伊東恵合子リーダー、太田路子リーダー、金野幸子リーダーに高校生の名須川大 ジュニアリーダー以上の4名のリーダーに13人の

子供たちが参加。ウォーターライダーや流れるプールなどけんじワールドの南の国の雰囲気を楽しんで帰ってきました。2000年度最初の活動は4月30日に実施します。詳細はあとで連絡しますが、テーマは

「お花見とハイキング」です。

